ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN

Nestlé®

Zo zet je meer

plantaardig op het menu

Plantaardig

Goed voor het lichaam

Een tekort van deze voedingsmiddelen op het bord verhoogt het risico op ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus en bepaalde kankers. Net zoals een te grote consumptie van rood vlees, bewerkt vlees, verzadigde vetzuren en transvetzuren.

Goed voor de planeet

Voedingsmiddelen van **duurzame voedselproductie**, rekening houdend met:

Klimaatsverandering

Land- en watergebruik

Stikstof- en fosforcyclus

Biodiversiteit

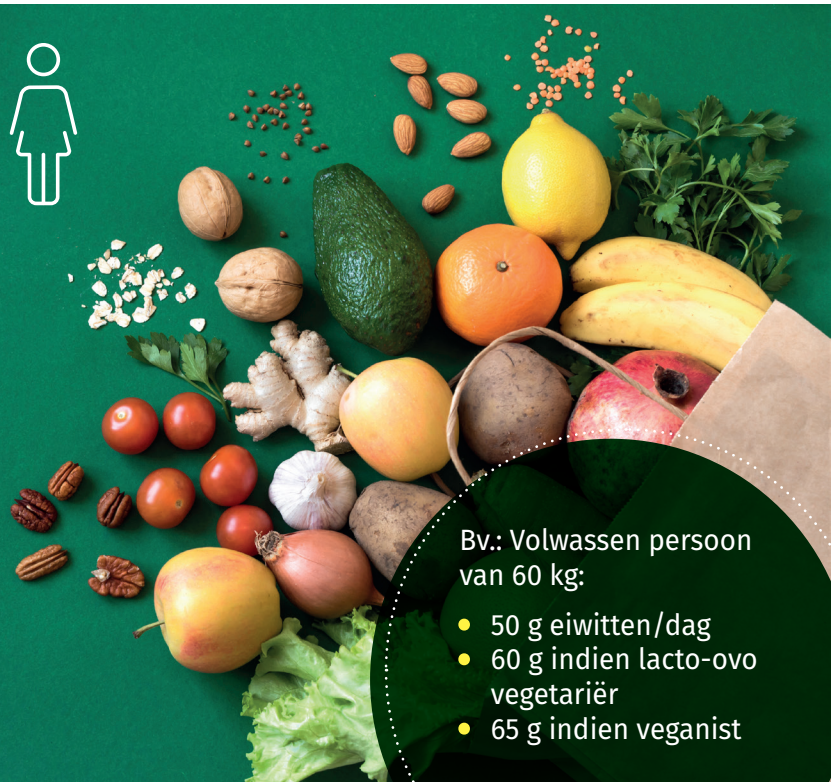
De juiste balans plantaardige eiwitten

Aanbevolen dagelijkse eiwitinname

0,83 g/kg lichaamsgewicht*

+ 20% voor **lacto-ovo vegetariërs**

+ 30% voor **veganisten**



Bv.: Volwassen persoon van 60 kg:

- 50 g eiwitten/dag
- 60 g indien lacto-ovo vegetariër
- 65 g indien veganist

* Aanbevelingen voor volwassen ouder dan 18 jaar.

In de praktijk

40 g seitan

50 g peulvruchten (ongekookt)

50 g halloumi

50 g tempeh

60 g notenmengeling

80 g vegetarische burger met soja

10 g eiwitten

komt gemiddeld voor in:

80 g tofu

80 g vleesvervanger op basis van mycoproteïne

80 g quinoa (ongekookt)

100 g volkoren brood

120 g falafels

Volgens de databank voedingsmiddelensamenstelling Internubel.

Swap this to that...

Hamburger
> Burger op basis van plantaardige eiwitten

Spek met eieren
> Quinoasalade met gepocheerd ei

Griekse vleesbrochette
> Brochette met falafels en groenten, tzatziki en hummus

Met gehakt gevulde courgette
> Met couscous gevulde courgette en feta

Tonijnsalade
> Linzensalade met dressing

Caesarsalade
> Romeinse sla met vegetarische filetstukjes, croutons en Parmezaan

Worst
> Plantaardig alternatief op basis van soja

Referenties:
HGR, Voedingsaanbevelingen 2016, focus voedingsstoffen.
HGR, voedingsaanbevelingen 2019, focus voedingsmiddelen.
EAT Lancet, Healthy Diets From Sustainable Food Systems, report 2019.

Een dagje vegan?

Vervang ook de eieren en melkproducten door een vegan alternatief!